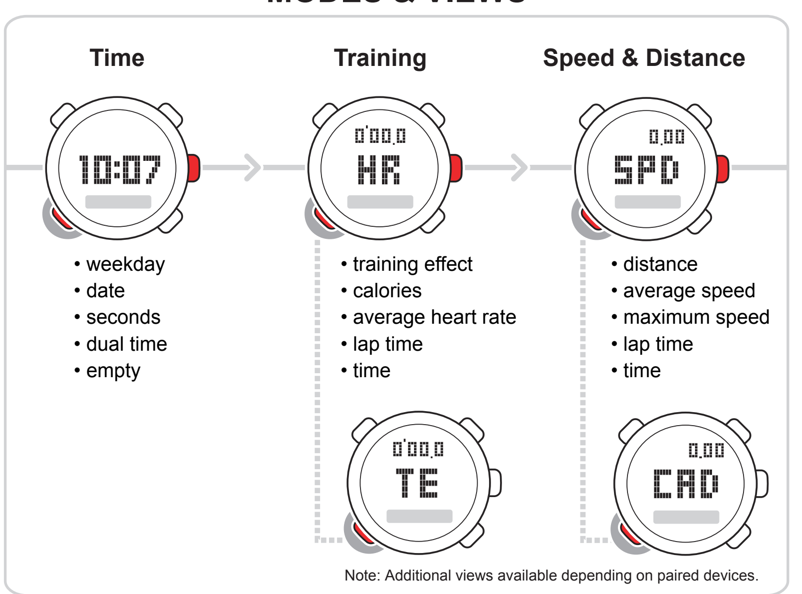
fr

SUUNTO t4d

GUIDE D'UTILISATION

MODES & VIEWS



Time
10:07
• weekday
• date
• seconds
• dual time
• empty
Training
0'00.0
HR
• training effect
• calories
• average heart rate
• lap time
• time
0'00.0
TE
Speed & Distance
0.00
SPD
• distance
• average speed
• maximum speed
• lap time
• time
0.00
CAD
Note: Additional views available depending on paired devices.

1 INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi Suunto t4d comme compagnon de vos entraînements. Suunto t4d est un cardiofréquencemètre de haute précision conçu pour rendre votre entraînement aussi bénéfique et agréable que possible.

Suunto t4d permet un entraînement par zone de fréquence cardiaque, mesure précisément les calories brûlées et enregistre votre historique d'entraînement. C'est un appareil qui évolue avec vous, au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore.

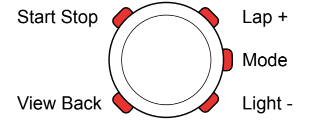
Les caractéristiques clés incluent les éléments suivants :

- Suunto Coach, votre entraîneur personnel.
- Training Effect (Effet d'entraînement), une alternative améliorée à l'entraînement par zone.
- Logbook (Registre de journaux), qui enregistre chaque séance d'entraînement.
- Des extensions fonctionnelles grâce aux Suunto POD (Peripheral Observation Devices, dispositifs d'observation périphériques) (en option)
- Compatibilité avec Movescount grâce au Suunto Movestick optionnel

2 PRISE EN MAIN

2.1 Paramètres de base

Appuyez sur n'importe quel bouton pour activer votre cardiofréquencemètre Suunto. Vous êtes invité à régler le contraste de l'affichage, l'heure, la date, ainsi que vos caractéristiques physiques et votre activité.



1. Modifiez les paramètres à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).
2. Validez et accédez au paramètre suivant en appuyant sur le bouton [Mode].
3. Pour revenir au paramètre précédent, si nécessaire, appuyez sur [View Back] (Précédent).

Une fois le dernier paramètre validé, l'appareil affiche « settings ok » (« paramètres ok »). Vous pouvez commencer à utiliser les fonctions de base relatives à l'heure et à la surveillance de la fréquence cardiaque.

REMARQUE: *Votre fréquence cardiaque maximum est calculée automatiquement par défaut à l'aide de la formule suivante : 210 - (0,65 x ÂGE).*

Utilisez les classifications suivantes pour déterminer votre taux d'activité (Activity Class).

Facile

Si, en dehors de la marche et d'exercices légers, vous ne participez pas régulièrement à des sports récréatifs ou si vous ne pratiquez pas d'activité physique intense, utilisez le niveau 1.

Loisir

Si vous participez régulièrement à des sports récréatifs ou si vous pratiquez une activité physique à raison de :

- moins d'une heure par semaine, utilisez le niveau 2.
- plus d'une heure par semaine, utilisez le niveau 3.

Fitness

Si vous pratiquez régulièrement un sport et que votre activité, intense, dure :

- moins de 30 minutes par semaine, utilisez le niveau 4.
- de 30 à 60 minutes par semaine, utilisez le niveau 5.
- de 1 à 3 heure(s) par semaine, utilisez le niveau 6.
- plus de 3 heures par semaine, utilisez le niveau 7.

Endurance ou pratique professionnelle

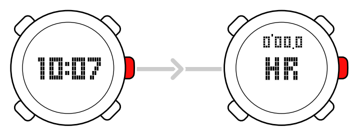
Si vous vous entraînez régulièrement ou que vous participez à des compétitions et que votre activité physique hebdomadaire est de :

- 5 à 7 heures, utilisez le niveau 7.5.
- 7 à 9 heures, utilisez le niveau 8.
- 9 à 11 heures, utilisez le niveau 8.5.
- 11 à 13 heures, utilisez le niveau 9.
- 13 à 15 heures, utilisez le niveau 9.5.
- plus de 15 heures, utilisez le niveau 10.

2.2 Modes et vues

Modes

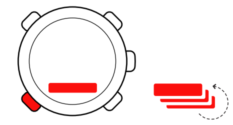
Les principaux modes sont **TIME** (HEURE) et **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT). Passez d'un mode à un autre à l'aide du bouton [Mode].



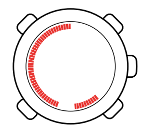
Si Suunto t4d est relié à certains POD (Peripheral Observation Devices, dispositifs d'observation périphériques), le mode **SPEED AND DISTANCE** (VITESSE ET DISTANCE) est également disponible.

Vues

Chaque mode a des vues différentes contenant des informations supplémentaires, telles que le jour en mode **TIME** (HEURE) ou les calories en mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT). Changez de vue à l'aide du bouton [View Back] (Précédent).



Votre fréquence cardiaque est affichée sous forme de graphique sur le côté gauche de l'écran. Dans Suunto t4d, l'effet d'entraînement (Training Effect, TE) est également affiché en bas à droite.



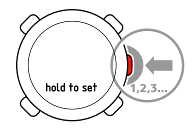
Verrouillage de boutons et rétroéclairage

Verrouillez les boutons en maintenant le bouton [Light -] (Lumière -) enfoncé. Appuyez brièvement pour activer le rétroéclairage.

Vous pouvez changer de vue et utiliser le rétroéclairage lorsque le verrouillage des boutons est activé.

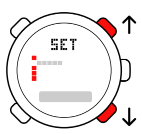
2.3 Navigation entre les menus

Naviguez entre les menus en maintenant le bouton [Mode] enfoncé.

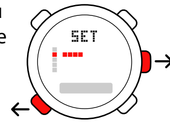


Dans Suunto t4d, chaque mode comprend différents menus.

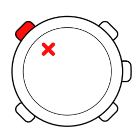
Faites défiler les menus et modifiez les valeurs à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).



Accédez à un paramètre et validez une valeur à l'aide du bouton [Mode]. Revenez au paramètre précédent à l'aide du bouton [View Back] (Précédent).



À tout moment, vous pouvez quitter en appuyant sur [Start Stop] (Marche Arrêt). La sortie rapide est indiquée par X à l'écran.



3 DÉFINITION DES PARAMÈTRES PRINCIPAUX

Avant de commencer votre entraînement, vous devez définir les paramètres des modes **GENERAL** (GÉNÉRAL) et **PERSONAL** (DONNÉES PERSONNELLES). Ils garantissent des mesures et calculs précis.

Vous êtes invité à définir les paramètres principaux dès la première mise en marche de l'appareil (en appuyant sur n'importe quel bouton). Si vous souhaitez en savoir plus sur ces paramètres et leur modification, poursuivez votre lecture. Sinon, vous pouvez passer au chapitre suivant.

3.1 Paramètres généraux

Les paramètres du mode **GENERAL** (GÉNERAL) définissent les unités de mesure, les formats de date et d'heure, ainsi que l'utilisation de la tonalité des boutons. Vous devez les définir selon vos préférences.

Paramètre	Valeur	Description
tones	on / off	Tonalité des boutons : Marche ou Arrêt
hr	bpm / %	Unités de fréquence cardiaque : battements par minute ou pourcentage de la fréquence cardiaque maximale
weight	kg / lb	Unités de poids : kilogrammes ou livres

Paramètre	**Valeur**	**Description**
height	cm / ft	Unités de taille : centimètres ou pieds
time	12h / 24h	Format d'heure : 12 ou 24 heures
date	dd.mm. / mm.dd.	Format de date : jour-mois ou mois-jour
save	ask / all	Enregistrer le journal : demande avant d'enregistrer ou tout enregistrer
Foot	km/h , /km , mph , /mi	Unités du Foot POD : kilomètres/heure, allure en minutes par kilomètre, miles/heure ou allure en minutes par mile
Bike	km/h , /km , mph , /mi	Unités du Bike POD : options identiques à celles du Foot POD
Gps	km/h , /km , mph , /mi	Unités du GPS POD : options identiques à celles du Foot POD

Pour modifier les paramètres du mode **GENERAL** (GÉNERAL) :

1. Entrez dans le menu (**SET**) (RÉGLAGE) dans n'importe quel mode et faites défiler l'affichage à l'aide du bouton [Lap +] (Tour +) pour accéder à **GENERAL** (GÉNERAL).
2. Accédez au paramètre à l'aide du bouton [Mode] et réglez la valeur à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).
3. Validez la valeur et accédez au paramètre suivant en appuyant sur [Mode].

4. Répétez les étapes 2 et 3 si nécessaire.
5. Appuyez sur [Start Stop] (Marche Arrêt) pour quitter.

3.2 Paramètres personnels

Par le biais des paramètres du menu **PERSONAL** (DONNÉES PERSONNELLES), réglez votre cardiofréquencemètre Suunto en fonction de vos caractéristiques physiques et de votre activité. De nombreux calculs utilisent ces paramètres. Il est important que vous soyez aussi précis que possible lorsque vous définissez ces valeurs.

Paramètre	Valeur	Description
weight	30-199 kg ; 66-439 lb	Poids en kilogrammes ou livres
height	90-230 cm ; 3''-7'11'' ft	Taille en centimètres ou pieds
act class	1-10	Taux d'activité
max hr	100-230	Fréquence cardiaque maximum : battements par minute
sex	female / male	Sexe : femme ou homme
birthday	year / month / day	Date de naissance : année, mois et jour

Pour modifier les paramètres du mode **PERSONAL** (DONNÉES PERSONNELLES) :

1. En mode **TIME** (Heure), entrez dans le menu (**SET**) (RÉGLAGE) et faites défiler l'affichage à l'aide du bouton [Lap +] (Tour +) pour accéder à **PERSONAL** (DONNÉES PERSONNELLES).
2. Accédez au paramètre à l'aide du bouton [Mode] et réglez la valeur à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -). Gardez à l'esprit les unités que vous avez définies dans le mode **GENERAL** (GÉNERAL).
3. Validez la valeur et accédez au paramètre suivant en appuyant sur [Mode].
4. Répétez les étapes 2 et 3 si nécessaire.
5. Appuyez sur [Start Stop] (Marche Arrêt) pour quitter.

CONSEIL: *Pesez-vous régulièrement et mettez à jour la valeur dans vos paramètres. Les calculs d'entraînement n'en seront que plus précis.*

3.2.1 Fréquence cardiaque maximum

Une fois que vous avez entré votre date de naissance, votre appareil définit automatiquement la fréquence cardiaque maximum (**MAX HR**) à l'aide de la formule 210 – (0,65 x ÂGE). Si vous connaissez votre maximum réel, vous devez utiliser cette valeur.

4 UTILISATION DU SUUNTO COACH

Le Suunto Coach est votre entraîneur personnel. Il génère un programme d'entraînement idéal de niveaux de Training Effect (effet d'entraînement) cibles et de durées de séances d'entraînement pour les cinq prochains jours. Les recommandations sont basées sur votre condition physique actuelle et votre historique d'entraînement enregistré.

Le Suunto Coach se conforme aux directives de l'American College of Sport Medicine pour la prescription d'exercice, assurant ainsi que votre entraînement est sans danger et efficace pour vous aider à atteindre vos objectifs de condition physique.

4.1 Utilisation du Training Effect (Effet d'entraînement)

Training Effect (TE, effet d'entraînement) est une fonction unique du cardiofréquencemètre Suunto qui mesure l'effet réel d'un entraînement sur votre condition physique. Avec Training Effect (effet d'entraînement), vous pouvez être sûr que vos entraînements auront le résultat attendu.

Il existe une différence importante entre la zone de fréquence cardiaque (intensité d'entraînement temporaire) et le Training Effect (charge totale d'un entraînement). Dans l'entraînement par zone, vous essayez de maintenir votre fréquence cardiaque à

un certain niveau durant tout l'entraînement. Avec le Training Effect, vous devez simplement atteindre l'objectif souhaité une fois au cours de l'entraînement.

Training Effect	Result	Description
1.0-1.9	Minor	Améliore la capacité de récupération ; pour les séances longues (supérieures à une heure), améliore aussi l'endurance de base. N'améliore pas les performances aérobies de façon considérable.
2.0-2.9	Maintaining	Maintient la condition physique aérobie. Travail de base pour un entraînement plus difficile.
3.0-3.9	Improving	Améliore les performances aérobies s'il est répété 2 à 4 fois par semaine. Ne nécessite pas de récupération spécifique.
4.0-4.9	Highly improving	Améliore rapidement les performances aérobies s'il est répété 1 à 2 fois par semaine. Requiert 2 à 3 séances de récupération (TE 1-2) par semaine.
5.0	Over-reaching	Effet extrêmement important sur les performances aérobies si un travail de récupération adéquat est effectué ; ne doit pas être réalisé trop souvent.

REMARQUE: *Notez que les valeurs numériques de TE ne signifient pas qu'un entraînement avec une valeur numérique inférieure est en quelque sorte pire ou moins*

important qu'un entraînement avec une valeur numérique élevée. Les deux sont nécessaires pour un entraînement équilibré.

CONSEIL: *Training Effect (Effet d'entraînement) est une fonction évoluée qui peut vous aider de plusieurs manières. Pour plus de détails sur le TE (Effet d'entraînement), reportez-vous au Suunto Training Guide (guide d'entraînement Suunto), que vous pouvez télécharger sur le site Internet suunto.com/training.*

Le niveau de **TE** est indiqué sous forme de vue dans le mode **TRAINING** (Entraînement). Cette vue affiche aussi le temps restant (à votre intensité d'entraînement actuelle) pour atteindre le niveau de **TE** suivant. Ce compte à rebours est mis à jour en temps réel au fur et à mesure que votre intensité change.

Vous pouvez simplement suivre le niveau de TE ou définir un niveau cible spécifique avant de démarrer votre séance d'entraînement.

Entraînement avec un niveau cible TE

1. Appuyez sur [View Back] (Précédent) en mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT) pour accéder à l'affichage **TE** (Effet d'entraînement).
2. Réglez le niveau cible en maintenant le bouton [Light -] (Lumière -) enfoncé pendant que **TE** (Effet d'entraînement) est affiché.

Le compte à rebours à droite de la valeur cible TE indique le temps restant avant d'atteindre la valeur cible à la fréquence cardiaque actuelle (intensité d'entraînement).

REMARQUE: *Vous pouvez modifier l'affichage principal du mode* ***TRAINING*** *(ENTRAÎNEMENT) pour afficher l'effet d'entraînement (Training Effect) actuel (atteint) en maintenant le bouton [View Back] (Précédent) enfoncé. Répétez la procédure pour revenir à l'affichage de la fréquence cardiaque.*

Pour définir l'effet d'entraînement (Training Effect) cible :

1. Passez en vue Training Effect (Effet d'entraînement) dans le mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT).
2. Maintenez le bouton [Light -] (Lumière -) enfoncé pour augmenter la valeur de TE que vous visez.
3. Démarrez l'enregistreur de journal.

REMARQUE: *Vous ne pouvez pas verrouiller les boutons dans la vue Training Effect (Effet d'entraînement). Passez à une autre vue pour les verrouiller (puis revenez à l'autre vue si vous le souhaitez).*

La technologie d'analyse de la fréquence cardiaque générant l'effet d'entraînement (Training Effect) est fournie et prise en charge par Firstbeat Technologies Ltd.

4.2 Démarrage avec Coach (Entraîneur)

Pour commencer, la seule information dont le Suunto Coach a besoin est le taux d'activité (Activity Class, **ACT CLASS**). Même si la valeur paramétrée n'est pas précise, le Suunto Coach trouve le niveau qui vous convient en quelques semaines à partir de votre première utilisation du Suunto t4d.

Pour afficher le programme du Suunto Coach :

1. En mode **TIME** (Heure), appuyez sur [Start Stop] (Marche Arrêt).
2. Dans l'affichage principal Logbook (Registre de journaux), appuyez à nouveau sur [Start Stop] (Marche Arrêt).

CONSEIL: *Enregistrez toutes vos séances d'entraînement. Le Suunto Coach a besoin de ces informations pour vous fournir le meilleur programme d'entraînement.*

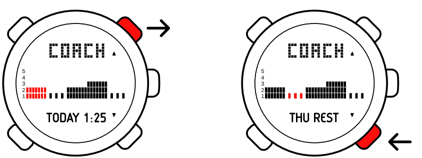
4.3 Programmes et séances d'entraînement

Le Suunto Coach (entraîneur) utilise huit niveaux de programmes d'entraînement. Votre niveau initial est automatiquement défini en fonction de votre taux d'activité (Activity class). À partir du niveau de programme initial, le Suunto Coach augmente ou diminue le niveau en fonction de votre historique d'entraînement réel (enregistré) et votre taux d'activité (Activity class) actuel.

REMARQUE: *Suunto t4d augmente ou diminue aussi votre taux d'activité (Activity class) en fonction de votre historique d'entraînement. Dans les deux cas, vous êtes invité à confirmer la modification.*

Le Suunto Coach génère une routine d'entraînement pour les cinq prochains jours. Chaque séance a un effet d'entraînement (Training Effect) cible et une durée recommandée.

Utilisez [Lap +] (Tour +) et [Light - (Lumière -)] pour voir les recommandations pour les prochains jours.



Pour utiliser les recommandations :

1. Faites défiler l'affichage jusqu'à **TODAY** (AUJOURD'HUI).
2. Appuyez sur [Mode]. Vous accédez au mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT).
3. Appuyez sur [Start Stop] (Marche Arrêt) pour commencer l'entraînement.

Le niveau **TE** (Effet d'entraînement) cible et la durée recommandée des séances s'affichent dans la vue du mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT). À côté du chronomètre,

une petite flèche pointant vers le haut ou vers le bas indique si vous devez augmenter ou diminuer l'intensité de votre entraînement par rapport aux recommandations.

Le Suunto Coach met automatiquement à jour la routine d'entraînement pour répondre à votre entraînement réel. Il remarque si l'effet d'entraînement (Training Effect) de vos précédents entraînements était supérieur ou inférieur à la cible et modifie l'objectif de la séance suivante en conséquence.

REMARQUE: *Notez que l'amélioration de la condition physique requiert de la patience et que les recommandations données par le Suunto Coach sont optimisées pour vous permettre de progresser, tout en alternant entre séances d'entraînement légères et difficiles.*

Vous pouvez vous entraîner à une intensité supérieure ou inférieure, ou pendant une période plus longue ou plus courte que la période recommandée par le Suunto Coach pour atteindre chaque objectif de séance. Toutefois, évitez d'effectuer des séances d'entraînement plus longues et plus difficiles que celles recommandées. Si vous vous entraînez plus que ce qui est recommandé, des périodes de récupération plus longues sont conseillées. Après les périodes de récupération, un entraînement plus intensif est conseillé.

REMARQUE: *La technologie d'analyse de la fréquence cardiaque générant le programme d'entraînement évolutif du Suunto Coach est fournie et prise en charge par Firstbeat Technologies Ltd.*

5 UTILISATION DU MODE TRAINING (ENTRAÎNEMENT)

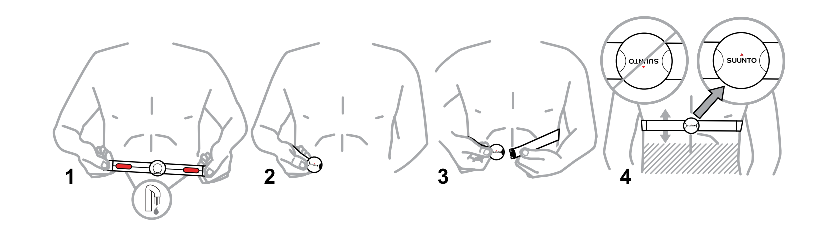
fr

Le mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT) gère les mesures de tous vos entraînements.

REMARQUE: *Même si Suunto t4d et l'émetteur thoracique sont étanches, le signal radio ne passe pas dans l'eau, ce qui rend impossible toute communication entre votre Suunto t4d et l'émetteur thoracique.*

5.1 Activation de la ceinture émettrice

Activez la ceinture comme illustré ci-dessous et passez en mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT) pour lancer le contrôle de votre fréquence cardiaque. Humidifiez les deux zones de contact (1) avec de l'eau ou du gel avant d'activer la ceinture. Vérifiez que la ceinture est centrée sur votre poitrine.



⚠ ***AVERTISSEMENT:*** *Si vous portez un pacemaker, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique, vous utilisez la ceinture émettrice à vos risques et périls. Avant utilisation, nous vous recommandons d'effectuer un test d'effort avec le cardiofréquencemètre et la ceinture Suunto sous surveillance médicale. L'activité physique peut comporter des risques, en particulier pour les personnes restées inactives au cours d'une certaine période. Nous vous conseillons vivement de consulter un médecin avant de commencer un programme d'activité physique régulier.*

5.2 Début d'une séance d'entraînement

Lorsque vous entrez dans le mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT), votre cardiofréquencemètre Suunto recherche automatiquement les signaux provenant

d'une ceinture émettrice. Une fois les signaux trouvés, votre fréquence cardiaque s'affiche à l'écran.

Enregistrement d'une séance d'entraînement

Pour commencer à enregistrer votre séance d'entraînement :

1. Commencez votre séance d'entraînement en appuyant sur [Start Stop] (Marche Arrêt).
2. Lorsque le chronomètre est lancé, vous pouvez enregistrer des tours en appuyant sur [Lap +] (Tour +).
3. Arrêtez le chronomètre en appuyant sur [Start Stop] (Marche Arrêt).
4. Pour réinitialiser le chronomètre et effacer la séance, maintenez le bouton [Lap +] (Tour +) enfoncé.

Si votre fréquence cardiaque maximum a dépassé la valeur maximum définie, le cardiofréquencemètre Suunto vous demande si vous souhaitez définir cette nouvelle valeur maximum lorsque vous effacez la séance.

5.3 Pendant l'entraînement

Votre cardiofréquencemètre Suunto dispose de plusieurs indicateurs visuels et audio pour vous guider lors de votre entraînement. Ces informations peuvent être à la fois utiles et enrichissantes.

Voici quelques suggestions sur les opérations que vous pouvez effectuer pendant l'entraînement :

- Verrouiller les boutons pour éviter d'arrêter accidentellement l'enregistreur de journal.
- Passer à l'affichage de la fréquence cardiaque moyenne pour contrôler l'intensité de votre entraînement.
- Passer à l'affichage des calories. Vous vivrez une expérience des plus gratifiantes !
- Passer à l'affichage de l'heure si vous devez rentrer à la maison pour dîner.

REMARQUE: *Si vous êtes en mode **SPEED AND DISTANCE** (vitesse et distance) et que vous utilisez la vue **CHRONO**, la distance est affichée en haut de l'écran. Le temps de tour total (durée totale de votre séance d'entraînement) apparaît en bas. Si vous passez à la vue suivante, **LAPTIME** (TEMPS DE TOUR), la vue du bas affiche le temps de tour actuel.*

5.4 Après l'entraînement

5.4.1 Visualisation des journaux d'entraînement

Le cardiofréquencemètre Suunto peut enregistrer chaque séance d'entraînement dans le registre de journaux. Les informations disponibles par séance enregistrée sont les suivantes :

- Training Effect (TE, effet d'entraînement) atteint
- Fréquences cardiaques moyenne et maximum

- Calories brûlées
- Temps des tours
- Temps à l'intérieur, au-dessus et en dessous des limites de fréquence cardiaque

En cas d'utilisation d'un POD de vitesse et de distance, les informations suivantes sont aussi enregistrées :

- Distance totale
- Cadence moyenne (Cadence POD uniquement)
- Vitesses moyenne et maximum
- Distance par tour
- Vitesse moyenne par tour

Pour visualiser le registre de journaux :

1. Appuyez sur [Start Stop] (Marche Arrêt) lorsque vous vous trouvez en mode **TIME** (HEURE).
2. Faites défiler les journaux à l'aide de [View Back] (Vues Précédent) et [Mode].
3. Faites défiler les informations récapitulatives du journal à l'aide de [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).
4. Quittez le **LOG** (JOURNAL) en appuyant sur [Start Stop] (Marche Arrêt).

REMARQUE: *Le registre de journaux stocke jusqu'à 15 journaux. Une fois le registre de journaux complet, chaque nouveau journal remplace l'ancien. N'oubliez pas d'enregistrer vos journaux sur le PC (mémo JOURNAUX SUR PC) avant que la mémoire soit pleine (PC POD nécessaire).*

5.4.2 Visualisation des cumuls d'entraînement

Votre cardiofréquencemètre Suunto peut enregistrer vos séances d'entraînement et récapituler les données en fonction des semaines et des mois.

Les périodes disponibles sont les suivantes :

- **THIS WEEK** (CETTE SEMAINE) : semaine actuelle, du lundi au dimanche
- **LAST WEEK** (SEMAINE DERNIÈRE) : période du lundi au dimanche précédents
- Month (nom de mois en anglais) : mois actuel et cinq mois précédents

Les informations récapitulatives disponibles par période sont les suivantes :

- Données cumulées de Training Effect (effet d'entraînement)
- Nombre de séances d'entraînement
- Durée totale d'entraînement
- Distances totales par type de POD (dispositif périphérique)
- Total de calories brûlées

Pour visualiser vos cumuls d'entraînement :

1. Appuyez sur [Lap +] (Tour +) lorsque vous vous trouvez en mode **TIME** (Heure).
2. Faites défiler les périodes à l'aide de [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).
3. Faites défiler les récapitulatifs pour la période à l'aide de [View Back] (Précédent) et **MODE**.
4. Quittez **TOTALS** (CUMULS) en appuyant sur [Start Stop] (Marche Arrêt).

5.5 Mesure de l'intensité de votre entraînement

L'entraînement avec un cardiofréquencemètre est traditionnellement basé sur des zones de fréquence cardiaque. L'intensité de votre entraînement est déterminée par la durée que vous passez dans chacune des trois zones. Tous les cardiofréquencemètres Suunto prennent en charge l'entraînement par zone.

- Zone 1 (60 – 70 %) : zone fitness ; améliore la condition physique de base et aide à contrôler son poids.
- Zone 2 (70 – 80 %) : zone aérobie ; améliore la condition physique aérobie et permet l'entraînement d'endurance.
- Zone 3 (80 – 90 %) : zone seuil ; améliore les capacités aérobies et anaérobies, et permet d'améliorer les hautes performances.

Pour fournir un programme d'entraînement encore plus utile et précis, Suunto t3d et t4d utilisent également une mesure différente appelée Training Effect (effet d'entraînement). Cette mesure détermine l'impact d'une séance d'entraînement sur votre condition physique aérobie à l'aide d'une échelle simple allant de 1 à 5.

Training Effect	Result	Description
1.0-1.9	Minor	Améliore la capacité de récupération ; pour les séances longues (supérieures à une heure), améliore aussi l'endurance de base. N'améliore pas les performances aérobies de façon considérable.

Training Effect	Result	Description
2.0-2.9	Maintaining	Maintient la condition physique aérobie. Travail de base pour un entraînement plus difficile.
3.0-3.9	Improving	Améliore les performances aérobies s'il est répété 2 à 4 fois par semaine. Ne nécessite pas de récupération spécifique.
4.0-4.9	Highly improving	Améliore rapidement les performances aérobies s'il est répété 1 à 2 fois par semaine. Requiert 2 à 3 séances de récupération (TE 1-2) par semaine.
5.0	Over-reaching	Effet extrêmement important sur les performances aérobies si un travail de récupération adéquat est effectué ; ne doit pas être réalisé trop souvent.

Entraînement avec un niveau cible TE (Suunto t3d et t4d uniquement)

1. Appuyez sur [View Back] (Vues Précédent) en mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT) pour accéder à l'affichage **TE** (Effet d'entraînement).
2. Réglez le niveau cible en maintenant le bouton [Light -] (Lumière -) enfoncé pendant que **TE** (Effet d'entraînement) est affiché.

Le compte à rebours à droite de la valeur cible TE indique le temps restant avant d'atteindre la valeur cible à la fréquence cardiaque actuelle (intensité d'entraînement).

REMARQUE: Vous pouvez modifier l'affichage principal du mode ***TRAINING*** *(ENTRAÎNEMENT) pour afficher l'effet d'entraînement (Training Effect) actuel (atteint) en maintenant le bouton [View Back] (Précédent) enfoncé. Répétez la procédure pour revenir à l'affichage de la fréquence cardiaque.*

5.6 Utilisation des limites et zones de fréquence cardiaque

Les paramètres de limite et de zone de fréquence cardiaque sont définis dans les paramètres du mode TRAINING (ENTRAÎNEMENT).

5.6.1 Limites de fréquence cardiaque

Le paramétrage des limites de fréquence cardiaque supérieure et inférieure peut vous aider à conserver une intensité appropriée pendant votre activité physique.

Dans le menu **HR LIMITS** (LIMITES FC), vous pouvez activer ou désactiver les limites de fréquence cardiaque, définir les limites supérieure et inférieure, et activer ou désactiver l'alarme de fréquence cardiaque.

Paramètre	Valeur	Description
hr limits	on / off	Fonction de limite de fréquence cardiaque : Marche ou Arrêt

Paramètre	Valeur	Description
lower	bpm / %	Limite de fréquence cardiaque inférieure : en fonction des unités sélectionnées dans les paramètres du mode **GENERAL** (GÉNERAL)
upper	bpm / %	Limite de fréquence cardiaque supérieure en fonction des unités sélectionnées dans les paramètres du mode **GENERAL** (GÉNERAL)
alarm	on / off	Au-delà de l'alarme de limite : Marche ou Arrêt

Pour modifier les paramètres du menu **HR LIMITS** (LIMITES FC) :

1. Entrez dans le menu (**SET**) (RÉGLAGE) et faites défiler l'affichage à l'aide du bouton [Lap +] (Tour +) pour accéder à **HR LIMITS** (LIMITES FC).
2. Accédez au paramètre à l'aide du bouton [Mode] et réglez la valeur à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).
3. Validez la valeur et accédez au paramètre suivant en appuyant sur [Mode].
4. Répétez les étapes 2 et 3 si nécessaire.
5. Appuyez sur [Start Stop] (Marche Arrêt) pour quitter.

REMARQUE: *Les limites de fréquence cardiaque sont affichées avec des tirets sur le bord extérieur gauche du cadran si les limites sont activées.*

Cas de figure possible en situation réelle: Maintien dans une zone définie

Si vous souhaitez que votre séance d'entraînement ait un rythme soutenu, paramétrez vos limites de fréquence cardiaque de manière à atteindre vos limites de Zone 3 et activez l'alarme de limite de fréquence cardiaque. Le cardiofréquencemètre Suunto vous avertit lorsque vous allez trop lentement, ou lorsque vous forcez trop.

5.6.2 Zones de fréquence cardiaque

L'entraînement avec un cardiofréquencemètre est traditionnellement basé sur des zones de fréquence cardiaque. L'intensité de votre entraînement est déterminée par la durée que vous passez dans chacune des trois zones.

Les zones de fréquence cardiaque sont définies en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximum. L'entraînement par zone étant une méthode d'entraînement établie, les zones sont paramétrées par défaut :

- Zone 1 (60 – 70 %) : zone fitness ; améliore la condition physique de base et aide à contrôler son poids.
- Zone 2 (70 – 80 %) : zone aérobie ; améliore la condition physique aérobie et permet l'entraînement d'endurance.
- Zone 3 (80 – 90 %) : zone seuil ; améliore les capacités aérobies et anaérobies, et permet d'améliorer les hautes performances.

Si vous suivez un programme d'entraînement qui utilise l'entraînement par zones, entrez les valeurs définies par le programme.

REMARQUE: *Les zones définies par défaut sont conformes aux prescriptions de l'American College of Sports Medicine pour la prescription d'exercice physique.*

Dans le menu **HR ZONES** (ZONES FC), vous pouvez activer la fonction de zones, définir des zones limites, et activer ou désactiver le son. Lorsque la fonction de zones et le son sont activés, votre appareil vous avertit lorsque vous passez d'une zone à une autre à l'aide d'un bip.

Paramètre	Valeur	Description
hr zones	on / off	Fonction de zones de fréquence cardiaque : Marche ou Arrêt
z1	% - %	Zone 1 : limites supérieure et inférieure en pourcentage de la fréquence cardiaque maximum
z2	%	Zone 2 : limite supérieure
z3	%	Zone 3 : limite supérieure
tone	on / off	Tonalité des zones : Marche ou Arrêt

Pour modifier les paramètres du menu **HR ZONES** (ZONES FC) :

1. Entrez dans le menu (**SET**) (RÉGLAGE) et faites défiler l'affichage à l'aide du bouton [Lap +] (Tour +) pour accéder à **HR ZONES** (ZONES FC).
2. Accédez au paramètre à l'aide du bouton [Mode] et réglez la valeur à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).
3. Validez la valeur et accédez au paramètre suivant en appuyant sur [Mode].

4. Répétez les étapes 2 et 3 si nécessaire.
5. Appuyez sur [Start Stop] (Marche Arrêt) pour quitter.

CONSEIL: *Si votre fréquence cardiaque varie considérablement au cours de l'entraînement, par exemple lors d'une course à pied avec de nombreuses montées et descentes, il vaut mieux suivre votre fréquence cardiaque moyenne en temps réel plutôt que les limites de zone.*

5.7 Utilisation des intervalles et de l'échauffement

Votre cardiofréquencemètre Suunto permet l'entraînement par intervalles, c'est-à-dire un entraînement alternant des périodes d'effort intense et des périodes de récupération. Utilisez **INT1**, **INT2** pour définir la durée des différents intervalles. Vous pouvez également définir vous-même une période d'échauffement. Cette fonction peut être utilisée avec ou sans activation des intervalles.

Lorsque vous utilisez les intervalles et l'échauffement, l'option d'affichage de l'enregistreur de journal dans le mode **TRAINING** (Entraînement) devient un compte à rebours. Utilisez cet affichage pour suivre le temps restant pour l'intervalle actuel. Une fois que vous avez démarré votre séance d'entraînement, le compte à rebours est automatiquement réinitialisé à la fin de chaque intervalle.

Lorsque vous vous entraînez avec les intervalles, **INT1**, **INT2** ou **WARM** (ÉCHAUFFEMENT) est indiqué avant que le compte à rebours indique dans quel intervalle vous vous

trouvez. L'indicateur de tour sur le cadran indique le nombre total d'intervalles effectués, par exemple int1 (lap1), int2 (lap2), int1 (lap3), int2 (lap4), et ainsi de suite.

Paramètre	Valeur	Description
int1	on / off	Intervalle 1 : Marche ou Arrêt
int1	0'00	Durée de l'intervalle 1 : minutes et secondes
int2	on / off	Intervalle 2 : Marche ou Arrêt
int2	0'00	Durée de l'intervalle 2 : minutes et secondes
warm	on / off	Échauffement : Marche ou Arrêt
warm	0'00	Durée d'échauffement : minutes et secondes

Pour modifier les paramètres des d'intervalles et des périodes d'échauffement :

1. En mode **TRAINING** (Entraînement), entrez dans le menu (**SET**) (RÉGLAGE) et faites défiler l'affichage à l'aide du bouton [Lap +] (Tour +) pour accéder à **INTERVAL** (INTERVALLE).
2. Accédez au paramètre à l'aide du bouton [Mode] et réglez la valeur à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).
3. Validez la valeur et accédez au paramètre suivant en appuyant sur [Mode].
4. Répétez les étapes 2 et 3 si nécessaire.
5. Appuyez sur [Start Stop] (Marche Arrêt) pour quitter.

CONSEIL: *Si vous souhaitez utiliser des intervalles de durée identique pour l'effort et la récupération, il suffit d'activer et de définir l'intervalle 1 (**INT1**). Le cardiofréquencemètre utilise alors cette durée pour chaque tour (intervalle).*

6 UTILISATION DU MODE SPEED AND DISTANCE (VITESSE ET DISTANCE)

Le mode **SPEED AND DISTANCE** (Vitesse et distance) est disponible une fois que vous avez relié un POD (vitesse et distance) à votre cardiofréquencemètre Suunto.

6.1 Relier un POD (dispositif périphérique)

Pour utiliser le mode **SPEED AND DISTANCE** (vitesse et distance), vous devez d'abord relier votre cardiofréquencemètre Suunto à un Suunto POD.

Pour relier un POD :

1. En mode **TRAINING** (Entraînement), entrez dans le menu (**SET**) (RÉGLAGE) et faites défiler l'affichage à l'aide du bouton [Lap +] (Tour +) afin d'accéder à **PAIR A POD** (RELIER UN POD).
2. Appuyez sur [Mode] pour afficher le premier paramètre et sélectionnez le type de POD à l'aide de [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).
3. Appuyez sur [Mode] pour activer la liaison.
4. Activez le POD lorsque le message **TURN ON** (ACTIVER) s'affiche.

Suivez la même procédure pour relier votre ceinture émettrice de fréquence cardiaque.

REMARQUE: *Avant de relier votre POD ou ceinture, vous devez d'abord réinitialiser l'appareil en enlevant la pile et en la remettant à l'envers (pôle positif vers le bas). Replacez la pile normalement.*

CONSEIL: *Si vous avez relié un Cadence POD, vous pouvez passer de la vitesse à la cadence comme vue principale du mode* ***SPEED AND DISTANCE*** *(Vitesse et distance) en maintenant le bouton [View Back] (Précédent) enfoncé.*

6.2 Autolap (tour automatique) et limites de vitesse

Avec la fonction Autolap (Tour automatique), vous pouvez définir des tours en fonction de la distance et non du temps (entraînement fractionné). Lorsque la fonction Autolap (Tour automatique) est activée (et qu'un dispositif périphérique POD capteur de vitesse et de distance est activé), le cardiofréquencemètre Suunto indique la distance totale, la vitesse de tour moyenne et le temps mis pour chaque tour.

REMARQUE: *Lors de l'utilisation de la fonction Autolap (Tour automatique), il est très important d'étalonner votre POD capteur de vitesse et de distance de façon précise.*

Paramètre	**Valeur**	**Description**
autolap	on / off	Fonction Autolap (Tour automatique) : Marche ou Arrêt
dist.	0000	Distance : distance du tour en fonction des unités sélectionnées dans les paramètres du mode GENERAL (GÉNERAL)

Pour modifier les paramètres Autolap (Tour automatique) :

1. En mode **SPEED AND DISTANCE** (vitesse et distance), entrez dans le menu (**SET**) (RÉGLAGE) et faites défiler l'affichage à l'aide du bouton [Lap +] (Tour +) pour accéder à **AUTOLAP** (TOUR AUTOMATIQUE).
2. Accédez au paramètre à l'aide du bouton [Mode] et réglez la valeur à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).
3. Validez la valeur et accédez au paramètre suivant en appuyant sur [Mode].
4. Répétez les étapes 2 et 3 si nécessaire.
5. Appuyez sur [Start Stop] (Marche Arrêt) pour quitter.

Comme pour les limites de fréquence cardiaque, vous pouvez activer la fonction de limite de vitesse et définir des limites de vitesse supérieure et inférieure pour vous-même.

CONSEIL: *Cette fonction inclut une fonction Autopause (Pause automatique) qui, lorsqu'elle est activée, arrête votre séance lorsqu'une vitesse très lente est détectée au cours de l'utilisation d'un dispositif périphérique POD Suunto capteur de vitesse et de distance. La séance est réactivée lorsque vous accélérez à nouveau.*

Cas de figure possible en situation réelle: Entraînement en ville

La fonction Autopause (Pause automatique) est pratique lorsque vous faites du vélo ou que vous courez en ville. Vous pouvez exclure de votre journal le temps passé à attendre aux feux de signalisation en utilisant la fonction Autopause (Pause automatique).

Paramètre	Valeur	Description
limits	on / off	Fonction Limits (Limites) : Marche ou Arrêt
lower	00.0	Limite de vitesse inférieure : en fonction des unités sélectionnées dans les paramètres du mode GENERAL (GÉNERAL)
upper	00.0	Limite de vitesse supérieure : en fonction des unités sélectionnées dans les paramètres du mode GENERAL (GÉNERAL)
pause	on / off	Fonction Autopause (Pause automatique) : Marche / Arrêt

Pour modifier les limites de vitesse et les paramètres de pause :

1. En mode **SPEED AND DISTANCE** (vitesse et distance), entrez dans le menu (**SET**) (RÉGLAGE) et faites défiler l'affichage à l'aide du bouton [Lap +] (Tour +) pour accéder à **SPEED** (VITESSE).
2. Accédez au paramètre à l'aide du bouton [Mode] et réglez la valeur à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).
3. Validez la valeur et accédez au paramètre suivant en appuyant sur [Mode].
4. Répétez les étapes 2 et 3 si nécessaire.
5. Appuyez sur [Start Stop] (Marche Arrêt) pour quitter.

6.3 Étalonnage du POD (dispositif périphérique)

Pour obtenir des valeurs précises, vous devez étalonner un POD Suunto qui mesure la vitesse et les distances. La procédure d'étalonnage diffère d'un type de POD à un autre. Pour obtenir des instructions détaillées, reportez-vous au manuel d'utilisation du POD.

CONSEIL: *Le GPS POD se trouve dans le menu **CALIBRATE** (ÉTALONNAGE), mais l'étalonnage n'a aucun effet sur le GPS POD. Utilisez cet étalonnage si vous avez, par exemple, deux Bike PODs pour des vélos différents. Vous pouvez relier l'un des deux en tant que GPS POD et utiliser l'étalonnage comme pour un Bike POD.*

7 UTILISATION DU MODE TIME (HEURE)

Le mode **TIME** (HEURE) gère l'heure du jour dans deux fuseaux horaires : heure principale et deuxième heure.

Dans les menus **ALARM** (ALARME), **TIME** (HEURE) et **DATE**, les paramètres suivants sont disponibles :

Paramètre	Valeur	Description
alarm	on / off	Fonction d'alarme : Marche ou Arrêt
alarm	00:00	Heure de l'alarme : heures et minutes
time	hours / minutes / seconds	Heure principale : heures, minutes et secondes
dual time	hours / minutes	Deuxième heure : heures et minutes
date	year / month / day	Date actuelle : année, mois et jour

7.1 Paramétrage de l'heure et de la deuxième heure

Pour modifier l'heure et la deuxième heure :

1. En mode **TIME** (Heure), entrez dans le menu (**SET**) (RÉGLAGE) et faites défiler l'affichage à l'aide du bouton [Lap +] (Tour +) pour accéder à **TIME** (HEURE).
2. Accédez au paramètre à l'aide du bouton [Mode] et réglez la valeur à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).

3. Validez la valeur et accédez au paramètre suivant en appuyant sur [Mode].
4. Répétez les étapes 2 et 3 si nécessaire.
5. Appuyez sur [Start Stop] (Marche Arrêt) pour quitter.

Cas de figure possible en situation réelle: Connaissance de l'heure

Si vous voyagez à l'étranger, vous pouvez paramétrer la deuxième heure pour connaître l'heure qu'il est chez vous. L'heure principale est celle de l'endroit où vous vous trouvez actuellement. Vous connaissez ainsi toujours l'heure locale et vous pouvez savoir rapidement l'heure qu'il est chez vous.

REMARQUE: *Nous vous recommandons de paramétrer l'heure actuelle, c'est-à-dire celle de l'endroit où vous vous trouvez actuellement comme heure principale, car le réveil fonctionne selon l'heure principale.*

7.2 Paramétrage de l'alarme

Pour paramétrer l'alarme :

1. En mode **TIME** (Heure), entrez dans le menu (**SET**) (RÉGLAGE) et faites défiler l'affichage pour accéder à **ALARM** (ALARME) à l'aide du bouton [Light -] (Lumière -).
2. Accédez au paramètre à l'aide du bouton [Mode] et réglez la valeur à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).
3. Validez la valeur et accédez au paramètre suivant en appuyant sur [Mode].

4. Répétez les étapes 2 et 3 pour paramétrer l'heure de l'alarme.
5. Appuyez sur [Start Stop] (Marche Arrêt) pour quitter.

Arrêt momentané de l'alarme

Désactivez l'alarme en appuyant sur [View Back] (Vues Précédent). Appuyez sur n'importe quel autre bouton pour activer la fonction Snooze (Arrêt momentané) de l'alarme. Chaque arrêt momentané dure 5 minutes. La fonction Snooze (Arrêt momentané) peut être activée 12 fois.

8 FONCTIONS GÉNÉRALES

8.1 Rétroéclairage

Pour activer le rétroéclairage, appuyez sur [Light -] (Lumière -). Le rétroéclairage s'éteint automatiquement. Si vous souhaitez utiliser le rétroéclairage lorsque vous modifiez les paramètres, vous devez l'activer avant d'accéder aux paramètres. Le rétroéclairage se réactive lorsque vous appuyez sur un bouton. Cette fonction reste active jusqu'à ce que vous quittiez les paramètres.

REMARQUE: *Une utilisation fréquente du rétroéclairage réduit considérablement la durée de vie de la pile. Lorsqu'il est utilisé en mode* ***TRAINING*** *(ENTRAÎNEMENT), le rétroéclairage clignote afin d'économiser de l'énergie.*

8.2 Verrouillage des boutons

Vous pouvez verrouiller et déverrouiller les boutons dans n'importe quel mode en maintenant le bouton [Light -] (Lumière -) enfoncé.





Lorsque les boutons sont verrouillés, vous pouvez toujours modifier les affichages et activer le rétroéclairage.

CONSEIL: *Nous vous recommandons de verrouiller les boutons dès que vous commencez une séance d'entraînement ou lorsque vous voulez ranger l'appareil dans un sac, par exemple.*

8.3 Mode Sleep (Veille)

Vous pouvez mettre votre cardiofréquencemètre Suunto en veille pour prolonger la durée de vie de la pile ou pour supprimer l'historique d'entraînement enregistré. Les paramétrages personnels ne sont pas supprimés.

1. Pour passer au mode Sleep (Veille), maintenez simultanément les boutons [Start Stop] (Marche Arrêt), [Lap +] (Tour +), [Light -] (Lumière -) et [View Back] (Vues Précédent) enfoncés.
2. Pour réactiver votre appareil, appuyez sur n'importe quel bouton.

REMARQUE: *Les réglages de base doivent être effectués chaque fois que l'appareil est réactivé.*

8.4 Raccordement à un PC (en option)

Si vous souhaitez une analyse plus approfondie et sur le long terme, utilisez le gestionnaire d'entraînement Suunto Training Manager ou Training Manager Lite. Avec ce logiciel, vous pouvez consulter des données précises, des statistiques et des représentations graphiques de vos séances d'entraînement.

Pour télécharger vos journaux sur un ordinateur, vous devez acheter un capteur Suunto PC POD. Le Suunto PC POD permet aussi un contrôle fréquence cardiaque en temps réel.

9 DÉPANNAGE

Votre cardiofréquencemètre Suunto utilise une transmission haute fréquence pour éviter les perturbations de valeurs.

Si vous perdez le signal, essayez les actions suivantes :

- Quittez, puis entrez à nouveau dans le mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT).
- Vérifiez que vous avez correctement positionné la ceinture.
- Vérifiez que les zones de la ceinture où se trouvent les électrodes sont humides.
- Si les problèmes persistent, remplacez la pile (de la ceinture et/ou de la montre-ordinateur).

Liaison avec la ceinture émettrice

Si vous remplacez la pile de la ceinture ou si vous rencontrez des problèmes de réception de signal, vous devez peut-être relier à nouveau votre ceinture à votre cardiofréquencemètre Suunto.

Pour relier la ceinture :

1. Enlevez la pile de la ceinture.
2. Réinitialisez la ceinture en insérant la pile (neuve) pôle positif vers le bas.
3. Dans votre cardiofréquencemètre Suunto, accédez au menu **PAIR A POD** (RELIER UN DISPOSITIF PÉRIPHÉRIQUE) et sélectionnez **HR BELT** (CEINTURE FC).
4. Introduisez la pile, pôle positif vers le haut, et fermez le couvercle.

Vous pouvez procéder de la même façon si vous rencontrez des problèmes avec la réception du signal d'un Suunto POD.

10 ENTRETIEN

10.1 Consignes générales

Pour tous les appareils d'entraînement Suunto :

- Suivez uniquement les procédures décrites dans les manuels Suunto.
- Ne tentez jamais de démonter ou réparer votre appareil vous-même.
- Protégez votre appareil des chocs, des objets durs et pointus, des chaleurs extrêmes et des expositions prolongées aux rayons du soleil.
- Stockez votre appareil dans un environnement propre et sec, à température ambiante.
- Ne mettez pas votre appareil dans un endroit où il risque d'être rayé par des objets durs.

Élimination des rayures

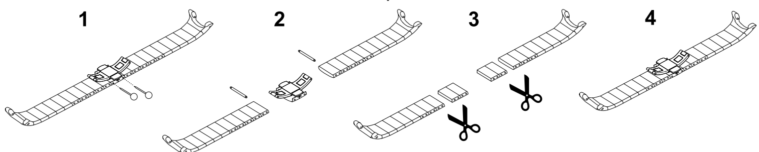
Utilisez Polywatch pour éliminer les petites rayures sur le cadran. Il est en vente chez les distributeurs Suunto agréés, dans la plupart des horlogeries et sur le site de vente en ligne Suunto (shop.suunto.com).

Nettoyage et produits d'entretien

Nettoyez votre appareil à l'aide d'un chiffon humide. Pour les tâches tenaces, utilisez un savon doux. N'appliquez pas d'essence, de solvants de nettoyage, d'acétone, d'alcool, d'insecticides, de peinture ou tout autre produit chimique sur votre appareil.

10.2 Ajustement de la longueur du bracelet

Si vous avez un bracelet avec une boucle bloquante, vous pouvez ajuster la longueur du bracelet en enlevant la boucle et en coupant le bracelet comme illustré ci-dessous.

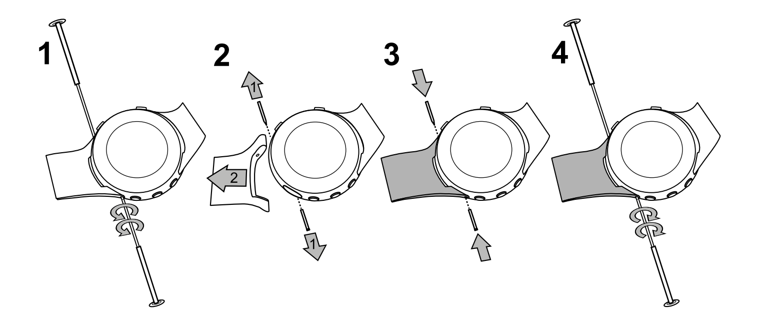


CONSEIL: *Raccourcissez le bracelet petit à petit et contrôlez la nouvelle longueur de temps en temps pour vérifier que vous n'en enlevez pas trop.*

10.3 Changement de bracelet

Il existe différents bracelets pour votre cardiofréquencemètre Suunto. Adressez-vous à votre détaillant local ou demandez à votre revendeur local ou visitez la boutique en ligne Suunto (shop.suunto.com) pour voir les accessoires disponibles.

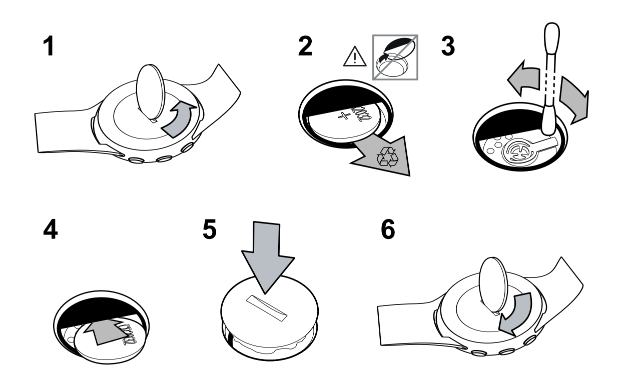
Remplacez le bracelet comme illustré ci-dessous :



10.4 Remplacement de la pile de la montre-ordinateur

Remplacez la pile avec prudence pour que votre cardiofréquencemètre Suunto reste imperméable. Un remplacement négligé risque d'annuler la garantie.

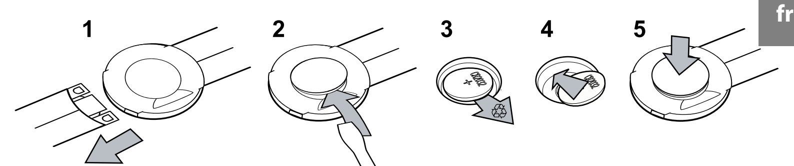
Remplacez la pile comme illustré ci-dessous :



REMARQUE: *Si le filetage du couvercle est endommagé, veuillez envoyer votre appareil à un distributeur Suunto agréé pour réparation.*

10.5 Remplacement de la pile de la ceinture

Remplacez la pile comme illustré ci-dessous :



REMARQUE: *Nous vous recommandons de remplacer le couvercle et le joint torique en même temps que la pile pour que l'émetteur reste propre et étanche. Les couvercles de rechange sont disponibles avec les piles de rechange.*

11 CARACTÉRISTIQUES

11.1 Données techniques

Généralités

- Température de fonctionnement : -20 °C à +60 °C / -5 °F à +140 °F
- Température de stockage : -30 °C à +60 °C / -22 °F à +140 °F
- Poids (appareil) : 45 g / 50 g / 65 g (selon le type de bracelet)
- Poids (ceinture) : max. 61 g (selon le type de ceinture)
- Imperméabilité (appareil) : 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Imperméabilité (ceinture) : 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Fréquence de transmission (appareil) : 2.465 GHz, compatibilité ANT Suunto
- Fréquence de transmission (ceinture) : 2.465 GHz, compatibilité ANT Suunto, 5.3 kHz, compatibilité avec les équipements de gymnastique
- Rayon de transmission : jusqu'à 10 m / 30 ft
- Pile remplaçable par l'utilisateur : (appareil/ceinture) 3V CR2032
- Durée de vie de la batterie : environ 1 an dans des conditions d'utilisation normales (3,5 heures d'exercice avec FC par semaine)

Enregistreur de journal

- Temps de tour maximum : 24 heures
- Temps de tour/Temps intermédiaires :

  - Suunto t1, Suunto t1c : 30 par séance (journal)
  - Suunto t3d, Suunto t4d : 50 par séance (journal)
- Résolution : 0,1 seconde

Fréquence cardiaque

- Affichage : 30 à 240 bpm
- Limites : 30 à 230 bpm
- Maximum pour affichage en pourcentage : 240 bpm

11.2 Marque

Suunto et ses noms de produits, de marques et de services, déposés ou non, sont protégés par Suunto ou par leur propriétaire respectif. Tous droits réservés. Firstbeat et Analyzed by Firstbeat sont des marques déposées ou non de Firstbeat Technologies Ltd. Tous droits réservés.

11.3 Copyright

Le contenu peut être modifié à tout moment et sans notification préalable. Suunto décline toute responsabilité, expresse ou tacite, quant à l'exactitude, l'exhaustivité et la précision de la présente documentation. La dernière version de cette documentation est disponible sur le site www.suunto.com.

11.4 CE

Le label CE est utilisé pour indiquer la conformité aux exigences des directives européennes sur la compatibilité électromagnétique 89/336/EEC et 99/5/EEC.

11.5 NORME NMB

Cet appareil numérique de classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

11.6 FCC

Les appareils Suunto t3d et Suunto t4d sont conformes à la section 15 des règlements FCC sur les appareils numériques de classe B. Il génère et utilise un rayonnement de fréquence radio et peut causer des interférences nuisibles aux communications radio s'il n'est pas installé ou utilisé conformément aux instructions. Rien ne permet de déterminer le moment où ces interférences peuvent se produire. Si cet appareil cause des interférences nuisibles à d'autres équipements, essayez de résoudre le problème en changeant l'équipement de place.

Consultez un distributeur Suunto agréé ou tout autre technicien d'entretien habilité si vous ne parvenez pas à éliminer ce problème. Fonctionnement soumis aux conditions suivantes :

- Cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles.
- Cet appareil doit accepter toute autre interférence reçue, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement non souhaité.

Les réparations doivent être effectuées par un personnel de maintenance agréé par Suunto. Les réparations non autorisées annulent la garantie.

Ce produit a été testé et déclaré conforme aux normes FCC, et est destiné à une utilisation à la maison ou au bureau.

AVERTISSEMENT FCC: *Les changements ou modifications non expressément approuvés par Suunto Oy peuvent annuler votre droit d'utiliser cet appareil aux termes des réglementations FCC.*

11.7 Avis concernant les brevets

Ce produit est protégé par les brevets et demandes de brevets suivants, ainsi que les législations nationales correspondantes : US 11/432,380, US 11/181,836, US 11/169,712, US 11/154,444, US 12/145,766, US 11/808,391, US 7,526,840, USD 603,521, USD 29/313,029, US 12/223,701, US 7,192,401, US 7460901 et EU Design 000528005-0001/000528005-0010. Des demandes de brevets supplémentaires ont été déposées.

11.8 Mise au rebut de votre appareil



Jetez ce produit en le considérant comme un déchet électronique. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Si vous le souhaitez, vous pouvez le rapporter à votre distributeur Suunto le plus proche.

12 AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

12.1 Responsabilité de l'utilisateur

Cet appareil est uniquement destiné aux loisirs. Les cardiofréquencemètres Suunto ne doivent pas être utilisés pour obtenir des mesures qui requièrent une précision professionnelle ou de qualité de laboratoire.

12.2 Avertissements

Si vous portez un pacemaker, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique, vous utilisez la ceinture émettrice à vos risques et périls. Avant utilisation, nous vous recommandons d'effectuer un test d'effort avec le cardiofréquencemètre et la ceinture Suunto sous surveillance médicale. L'activité physique peut comporter des risques, en particulier pour les personnes restées inactives au cours d'une certaine période. Nous vous conseillons vivement de consulter un médecin avant de commencer un programme d'activité physique régulier.

Index

SUUNTO HELP DESK

Global	+358 2 284 1160
USA (toll free)	1-800-543-9124
Canada (toll free)	1-800-267-7506

www.suunto.com

